


手動調理

レンジ

レンジの出力をレンジキーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。




付属の丸皿、
回転台を使う。

レンジ加熱の種類


弱火	強火
← 100W 相当	→ 200W 相当 600W 相当
●	●● ●●●●

トースター グリル

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、表面に焼き色をつけます。

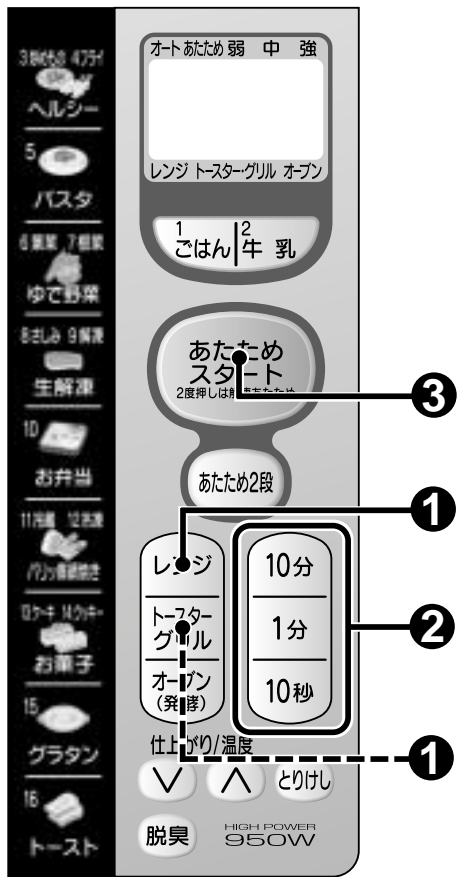


付属の焼網、
丸皿、回転台
を使う。



付属の回転台
を使う。

レンジ トースター・グリルの使いかた



(例)レンジの場合

● 食品を入れる

① レンジ キーを1度押す

レンジ トースター・グリル オープン

② タイマーセットキーを押す

③ スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

キーを押すごとにレンジ出力はレンジ600W⇒レンジ200W⇒レンジ100Wの順にセットできます。

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100 g 当たり レンジ600W の加熱時間の目安


食品の種類	生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果・花菜類	1分～1分30秒
	根菜類	1分30秒～2分
魚介類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒
肉類	1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒
ご飯類	—	40秒～50秒
めん類	—	50秒～1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	40秒～1分
パン・まんじゅう	—	30秒～50秒
ケーキ	50秒～1分10秒	—

(標準温度20 のとき)

食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分かれば時間も半分になります。
加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
標準温度(20 のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。
使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ600W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ600Wとレンジ200W
レンジ100Wのりレー加熱

自動切換



付属の丸皿、
回転台を使う。

食品を入れる

① レンジ600W をセットする

② レンジ200W または レンジ100W にセットする

③ スタートキーを押す

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ トースター・グリル オープン

オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



付属の丸皿、回転台を使う。

オーブン (予熱なし)、発酵 の使いかた



発酵のときは
温度調節キー(△▽)を押して「発酵」に
合わせます。



加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー(△▽)を押すと、セッ
トした温度が表示されます。再度、
温度調節キーを押して温度を変えま
す。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

角皿は「オーブン」(予熱なし)では
使えません。
角皿を使うときは「オーブン」2度押し
(予熱あり)で加熱します。(29ペー
ジ参照)
ただし、バターロール2次発酵で角
皿を使う場合、「オーブン」(予熱なし)
で使います。

(例)「オーブン」(予熱なし)
の場合

食品を入れる

1
「オーブン」キーを
1度押し「オーブン」
(予熱なし)にする

2
温度調節キーで
温度を合わせる

3
タイマーセット
キーを押して
時間を合わせる

4
スタートキーを
押す

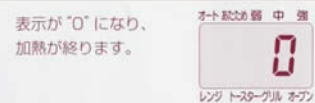
終了音が鳴ったら
食品を取り出す



■加熱室が熱い場合
の最大設定温度は
210℃です。
■数秒後に時間合わ
せ表示になります。
温度表示中でも時
間合わせできます。



庫内灯が点灯し、丸
皿が回転して加熱が
始まります。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり)の使いかた

(例) バターロールの場合
予熱をする

(丸皿を使う場合)
回転台だけ
にします。

(角皿を使う場合)
空の丸皿を回転台に
セットします。

1
「オーブン」キーを2度押し
「オーブン」(予熱あり)にする

2
温度調節キーで温度を
合わせる

3
タイマーセットキーを
押し時間を合わせる

4
スタートキーを押す

予熱終了音が鳴り予熱が
終る

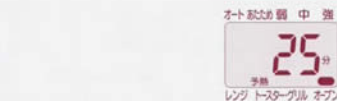
予熱が終わったらすぐに
食品を入れる

スタートキーを押す

終了音が鳴ったら
食品を取り出す



■加熱室が熱い場合の
最高設定温度は210
℃です。
■数秒後に時間合わせ
表示になります。
温度表示中でも時間
合わせできます。
※予熱時間は自動的に
決まります。



庫内灯が点灯し、回転
台が回転して予熱が始
まります。
■加熱室の温度を100
℃から表示します。

■セットした温度にな
るか、20分経過する
と予熱が終了します。

■予熱が終わってそのま
まにしておくと、2
分間予熱を継続した
後、セットした時間
を加熱します。



表示が「0」になり、
加熱が終了します。

追加加熱などで予熱が
不要なとき
手動「オーブン」(予熱なし)の
使いかた (28ページ)の方法
で行います。

予熱中、加熱中に温度を
変えるとき
温度調節キー(△▽)を押す
と、セットした温度が表示
されます。
再度、温度調節キー(△▽)を
押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表
示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は
約5分です
その後は自動的に210℃に
なります。

角皿を使うときは
空の丸皿を入れたままで予熱
をして、予熱が終了してから、
食品をのせた角皿を皿受棚に
入れて加熱します。
●角皿を取り出すときは、厚め
の乾いたふきんや、お手持ち
のオーブン用手袋を使う。
●丸皿が入っていない場合は、
表示窓に「E8」が表示され
加熱できません。



⚠ 注意

加熱中や加熱終了後しばらくは、
空の丸皿にふれない。
(やけどの原因)

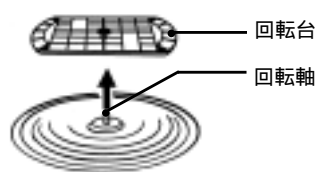
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晚つけ、十分水洗いしてください。

注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。(傷・変形の恐れ)



化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

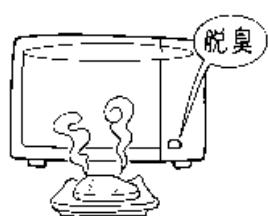
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。

加熱室上面・下面には抗菌脱臭ブラックコート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭キーを使います……………



魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない

差込プラグが抜けていませんか。
配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
ドアはきちんと閉まっていますか。
ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、重量センサーの0点調節をしてください。(8ページ参照)
丸皿を使ってケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

レンジのとき火花(スパーク)が出る

角皿を誤って使用していませんか。
焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

はじめてオープンを使ったとき煙がでた

→ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)

加熱中「カチ、カチ…」と音がする

→ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。

あたためキー、あたため2段キーを押してもスタートしない

→ ドアを開めてから10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおしてあたためキーまたはあたため2段キーを押してください。(11、16ページ参照)

加熱中「ジージー」と音がする

→ インバーターの作動音です。

角皿で加熱したら、むらが多い

→ オート調理や手動オープン(予熱なし)では使えません。必ず空の丸皿を入れて手動オープン(予熱あり)で予熱をしてから、角皿に食品をのせて加熱してください。(9、28、29、42、45、46、49ページ参照)

回転台が右に回転したり、左に回転したりする

→ スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)

調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする

→ 調理終了後にドアを開めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。

250 に設定できないことがある

→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210 になります。

残り時間が途中で変わることがある

→ オート調理とオープン(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

キーを押しても受け付けない

→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(9ページ参照)

終了音の音が切り替わった

→ ドアを開閉して表示窓に「0」表示させてから仕上がり調節キーを約3秒間押しと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)

市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある
表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない

→ このククレットガイドの料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

→ 差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。

ドアを開けると加熱が取り消される

→ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

庫内灯の明るさが変わるときがある

→ 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社は、このオープンレンジの補修用性能部品の、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(34ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは 出張修理

31・32ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。	➡	料理メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オープン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。	➡	高温のため、加熱室が膨張、収縮して音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	➡	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➡	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
	● の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(21ページ参照)
	●少量の食品を手動調理()で10分以上加熱しました。	手動調理()の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(26ページ参照)
	手動 で、回転台に丸皿をセットしないで加熱しました。	加熱室の回転台に丸皿をセットして加熱します。(9、29ページ参照)
H21、H41、H54、H55、H56 H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87	商品情報やお取り扱いについてのご相談は TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34
--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区新守町59 (日立家電新守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

- 03A -

もくじ料理編

加熱時間一覧表..... 36

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため..... 37
湯せん とかしバター / とかしチョコレート..... 37
乾燥 湿った塩 / 固まった砂糖..... 37
インスタント食品..... 37
ラーメン・ヌードル / カレー・丼ものの具 / ご飯もの

軽食&お総菜

トースト 市販のロールパン / 菓子パン..... 38
ベーコンエッグ 巣ごもり卵..... 38
ピザ 冷凍ピザ / 冷蔵ピザ..... 38
ほたて貝ときのこのホイル焼き..... 39
イタリアンサラダ..... 39
手作りドレッシング..... 39
さといもの含め煮 かぼちゃの含め煮..... 39
ウイナーソーセージのベーコン巻き
チーズ / さやいんげん..... 40
焼き豚..... 40
蒸し鶏のねぎみそあえ..... 40
あさりのワイン蒸し..... 41
いかの三種盛り (真砂あえ / うにあえ / 木の芽あえ)..... 41
鮭の塩焼き 塩鮭..... 41
魚の照り焼き ぶり / まぐろ / さわら..... 41
マカロニグラタン..... 42
角皿を使用する場合..... 42
ホワイトソース..... 42
冷凍グラタン..... 42
ご飯 (炊飯)..... 43
赤飯 (おこわ)..... 43
いり卵..... 43
茶わん蒸し..... 43

お菓子・パン

チーズチップス..... 44
べっこうあめ..... 44
焼きいも ベークドポテト..... 44
ステックパイ..... 44

おもちは、オープン庫内が広く、食品とヒーターとの距離が離れているため焼けません。

印はオート調理です

お菓子・パン

大福もち..... 44
型抜きクッキー..... 45
絞り出しクッキー..... 45
角皿を使用する場合..... 45
ロールケーキ..... 46
マドレーヌ..... 46
パウンドケーキ チョコバナナケーキ..... 46
デコレーションケーキ (スポンジケーキ)..... 47
チーズケーキ..... 48
バターロール (ロールパン)..... 48・49
角皿を使用する場合..... 49

パリッ庫網焼き

チルド食品..... 50
さつま揚げ、厚揚げ / 焼き魚のこんがりあたため (焼きとりのあたため / うなぎのかば焼き) / ハンバーグ、チキンステーキ
調理済み冷凍食品..... 50・51
冷凍焼きおにぎり (冷凍たこ焼き / 冷凍春巻き) / フライ、ナゲット / 冷凍ハンバーグ

フ ラ イ

ヒレカツ チキンカツ / 白身魚のフライ..... 51
煎りパン粉の作りかた..... 51
えびのガーリックフライ..... 51

炒めもの

焼きそば..... 52
牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー) .. 52
豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)..... 52
八宝菜..... 53
鶏肉ときのこの中華炒め..... 53

レンジでパスタ

なすのミートソース..... 54
クラムチャウダー..... 54
和風きのこ..... 55
ツナとトマト..... 55
ミネストローネ..... 55

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表 (単位g) (1mL = 1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖 (上白糖) ・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉 (薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉 (強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	-	-	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量 (重量) は表のとおりです。

加熱時間一覧表

ゆで野菜 3炒めもの メニューの手動調理

レンジ調理

(あたため、解凍あたためメニュー、冷凍した野菜は14、15ページ、酒は37ページ、牛乳は17ページ、ゆで野菜のコツは22ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おいの有無	手動調理の目安 (レンジ600W)
葉菜	ゆで野菜 6葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	分量 200g 加熱時間 2分10秒 ~2分30秒
花・果菜	ゆで野菜 6葉菜	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。	●	200g 2分30秒~3分
なす	ゆで野菜 6葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g 2分30秒~3分
カリフラワー	ゆで野菜 6葉菜	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g 2分30秒~3分
グリーンアスパラガス	ゆで野菜 6葉菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	●	200g 2分30秒~3分
さやいんげん	ゆで野菜 6葉菜	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	●	300g(1本) 5~6分
さやえんどう	ゆで野菜 6葉菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	200g 3分~3分30秒
とうもろこし	ゆで野菜 6葉菜	大きさをそろえて切る。	●	200g 約4分
かぼちゃ	ゆで野菜 7根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	150g 約4分
にんじん	ゆで野菜 7根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	●	300g 6~7分
さつまいも	ゆで野菜 7根菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。	●	標準量 レンジ600W 8~9分
根菜	ゆで野菜 7根菜		●	
炒めもの	3炒めもの	52、53ページ参照	●	

※野菜の区分けは……

- 「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの
- 「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの
- 「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの
- 「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎、根などを食用とするもの

※手動レンジの加熱時間の決めかたは26ページを参照します。

オーブン調理

- 手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、トーストは回転台のみを使用します。

()は予熱ありの加熱時間

メニュー名	オート調理	手動調理の目安	記載ページ
		標準分量 加熱方法と加熱時間	
軽食・お総菜	トースト	2枚 トースター・グリル 7~9分	38
	マカロニグラタン	2皿 オープン 210℃ 26~28分(約25分)	42
	冷凍グラタン	2皿 オープン 210℃ 29~31分(約26分)	
お菓子	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	丸皿1枚分 オープン 170℃ 22~24分(約20分)	45
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径15cm オープン 150℃ 30~34分(約32分) 直径18・21cm オープン 150℃ 40~44分(約40分)	47

※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。

レンジの便利な使いかた

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

お酒のあたため

湯せん

乾燥

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ 600W であたためます。
130mL(徳利1本) 約50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本) 1分~1分10秒

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ レンジ 200W 約1分40秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W を使い 1分30秒~2分 加熱してやわらかくします。

〔ひとくちメモ〕

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ 200W 4分~4分30秒 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、レンジ 600W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ 600W 1~2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ レンジ 200W 4~5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

インスタント食品

- *電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
- *加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mlを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ 600W 5~6分 袋入りラーメン レンジ 600W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから手動で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。	あたためまたは 1ごはん

軽食&お総菜

- スナック -

トースト

16トースト

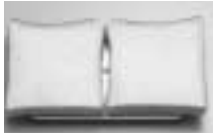
トースター・グリル



加熱時間の目安 約 8分20秒
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5 ~ 3cm厚さのもの)..... 2枚


作りかた
回転台の中央に寄せて食パンを並べ
16トースト で焼きます。



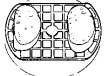
〔ひとくちメモ〕
加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
市販の**ロールパン**や**菓子パン**(2 ~ 4 個) を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ **トースター・グリル** **3 ~ 5分** 焼きます。

トーストのコツ

一度に焼ける分量は1 ~ 2枚
パンの置きかたは



1枚のときは、片方に寄せて置きます。




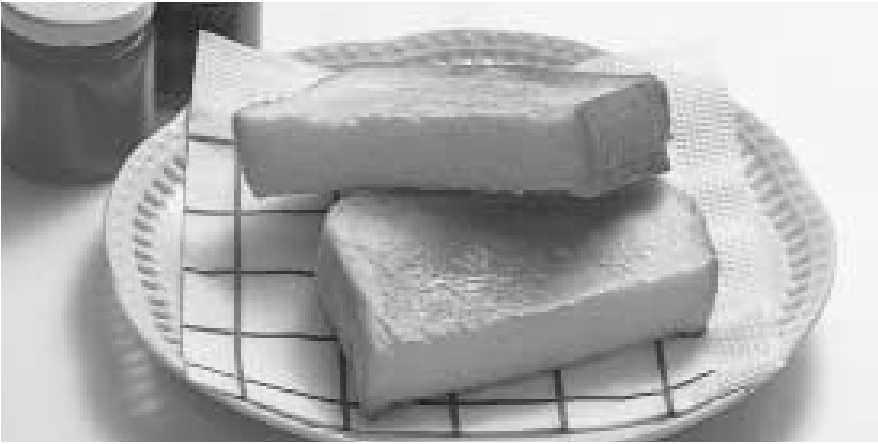
フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。
山形パンは交互になるように置きます。

裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)
仕上がり調節は
パンの厚さや種類 (メーカー) 保存状態によって焼き色が違います。
焼き色を濃いめにしたいときは **やや強**か**強**に、薄くしたいときは **やや弱**か**弱**にします。
冷凍したパンは **やや強**で、乾燥ぎみのパンは **やや弱**で焼きます。
弱から**強**まで5段階に調節できます。(9ページ参照)
焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
(発火する恐れ)






ベーコンエッグ

レンジ 200W

2分 ~ 2分30秒



カロリー 約110kcal

材料(1個分)
卵 1個
ベーコン(1cm角切り)..... ⅓枚
玉ねぎ(薄切り)..... 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2 ~ 3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいをして **レンジ 200W** **2分 ~ 2分30秒** 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
ゆでたほうれん草(20g)を敷いて**巣ごもり卵**にしてもよいでしょう。

⚠ 注意


卵を **レンジ 600W** で加熱すると破裂します。
必ず **レンジ 200W** で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ

オープン

200 20 ~ 22分



カロリー 約750kcal

材料(直径18 ~ 20cmのもの1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台)..... 1枚
ピザソース(市販のもの)..... 適量
④ 玉ねぎ(薄切り)..... ⅓個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り)..... 30g
サラミソーセージ(薄切り)..... 4枚
ピーマン(輪切り)..... 1個
マッシュルーム缶(スライス) 小 ⅓缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)..... 3個
ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g
塩、こしょう 各少々

作りかた
① 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせます。
② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし、**オープン 200 20 ~ 22分** 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。


- 野菜 -



ほたて貝ときのこのホイル焼き

オープン

210 25 ~ 30分



カロリー(1個分) 約210kcal

材料(4個分)
ほたて貝 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
生しいたけ 4枚
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
えのきだけ(小房に分ける)..... 1袋
バター 40g
酒 大さじ 1 ⅓
塩、こしょう、レモン汁 各少々
レモン、しょうゆ 各適量

作りかた
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
② 25 × 25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
③ ②に ①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ、**オープン 210 25 ~ 30分** 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。




イタリアンサラダ

ゆで野菜

6葉菜

7根菜

レンジ



加熱時間の目安 約11分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)..... 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッフドオリーブ(薄切り)..... 12個
アンチョビー(みじん切り)..... 8枚
④ 玉ねぎ(みじん切り)..... ⅓個(約50g)
パセリ(みじん切り)..... 大さじ 1
レモン汁 大さじ 1
こしょう 少々
オリーブオイル カップ ⅓
レモン(くし形切り)..... 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **ゆで野菜** **6葉菜** で加熱してざるにとります。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **ゆで野菜** **7根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボールに ④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

お好みでオリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル(大さじ 3) 酢(大さじ 2) 塩(小さじ ⅓) 砂糖、こしょう(各少々) をよく混ぜて作ります。




さといもの含め煮

レンジ 600W

約 8分

レンジ 200W

約 30分



カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)
さといも 500g
だし汁 カップ 2 ⅓
④ しょう油、砂糖 各大さじ 3
塩 小さじ ⅓

作りかた
① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
② 容器に①と合わせた④を入れて落としぶたをし、**レンジ 600W** **約 8分**、**レンジ 200W** **約 30分** リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
さといもの代わりに、かぼちゃを使って**かぼちゃの含め煮**にしてもよいでしょう。

煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは27ページ参照)
大きくて深めの容器でふきこばれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。
煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。
落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

- 肉 -



ウイナーソーセージのベーコン巻き

レンジ600W

2分～
2分30秒

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る)..... 6枚(約100g)
ウイナーソーセージ 6本(約100g)

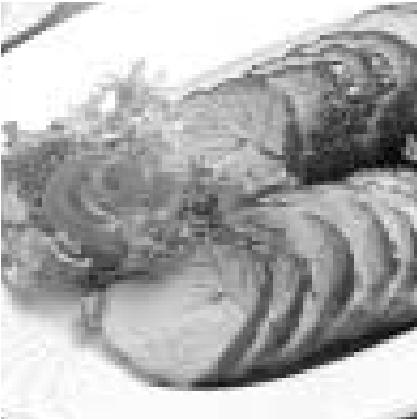
作りかた
❶ ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ

レンジ600W

2分～2分30秒

 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
ウイナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。



焼き豚

オーブン

180
65～70分

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり)..... 約500g
しょうが(みじん切り)..... 1かけ
④ 長ねぎ(みじん切り)..... ½ 本
しょうゆ、酒 各大さじ4
砂糖、赤みそ 各大さじ½

作りかた
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)を

①

オーブン180

2分～2分30秒

 加熱してその上をのせ

③

 たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
豚肉は直径5～7cmのものを使います。



蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ600W

4分～
4分30秒

カロリー(1人分) 約170kcal

材料(4人分)
鶏むね肉(1枚約250gのもの)..... 1枚
④ 酒 大さじ1
しょうが汁 少々
みそ 大さじ1½
砂糖 大さじ1弱
みりん 大さじ½
酢 大さじ1
長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1½
しらがねぎ、あさつき(小口切り)..... 各適量

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、④をふりかけ5～10分おきます。



❷ ①の皮を下にして軽くラップをし

レンジ600W

4分～4分30秒

 加熱してそのまま蒸らし、冷めてから細かくさきます。
❸ 容器に合わせた⑥を入れ、

レンジ200W

約1分

 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

- 魚 介 -



あさりのワイン蒸し

レンジ600W

3～4分

カロリー 約330kcal

材料
あさり(殻つき)..... 約400g
白ワイン 大さじ3
バター 適量
パセリ(みじん切り)..... 少々

作りかた
❶ あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをします。
❸

レンジ600W

3～4分

 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。



いかの三種盛り

生解凍

8さしみ

レンジ

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)
冷凍いか 300g
真砂あえ
たらこまたは明太子 ½ 腹(約50g)
酒 少々
うにあえ
練りうに 大さじ1
卵黄 ½ 個分
酒 少々
木の芽あえ
白みそ 大さじ1
砂糖、だし汁 各小さじ1
酒 少々
木の芽(みじん切り)..... 4枚

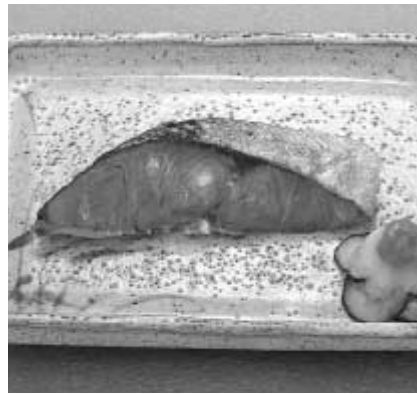
作りかた
❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ

生解凍

8さしみ

 で解凍します。
❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
衣のかたさは酒、だし汁で加減します。生解凍のコツは21ページを参照します。



鮭の塩焼き

トースター・グリル

20～24分

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)... 4切れ
塩 少々

作りかた
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
❸ ②を入れ

トースター・グリル

20～24分

 焼きます。
〔ひとくちメモ〕
塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼きます。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さくら(1切れ・約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し

トースター・グリル

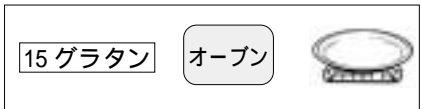
18～20分

 焼きます。

- グラタン -



マカロニグラタン



加熱時間の目安(2皿分) 約27分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)
マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) 80g

ホワイトソース

作りかた
① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱	レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒
	② 牛乳を加えて加熱	レンジ600W	約1分40秒	約2分

⚠ 注意

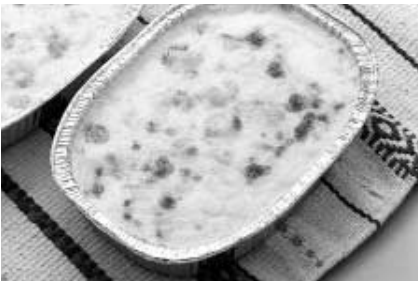
具によっては飛び散ることがあります。
いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

作りかた

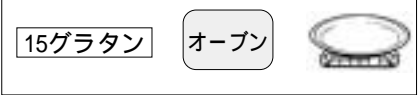
- ① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- ② 深めの耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約6分加熱し、マカロニと合わせます。
- ③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- ④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ⑤ ④を丸皿に並べ、レンジ15グラタンで焼きます。
- ⑥ 残りも同様に焼きます。

〔ひとくちメモ〕

焼く前に冷めてしまったら、レンジ600Wであたためてから焼きます。
焼きむらが気になるときは残り時間約10分くらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



冷凍グラタン



仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約30分

材料(2人分)
冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ、レンジ15グラタン強で焼きます。

〔ひとくちメモ〕

ソースがふきこぼれることがあります。
アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。
メーカーによってはオート調理では焼き色がつきにくいものがありますので、オープン210で様子を見ながら焼きます。

グラタンのコツ

分量は
一度に1~3人分まで焼けます。
容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

焼くときの皿の置きかたは

容器によっては3皿が入らないものがあります。
角皿を使用する場合
一度に4皿焼けます。空の丸皿を入れたままで、オープン(2度押し)で、予熱にし、210にして、焼き時間約26分セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったらグラタンを並べた角皿を皿受棚に入れて焼きます。
(29ページ参照)

具の状態によって 焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は、オープン210で様子を見ながら、さらに焼きます。

仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたときは、強に、薄めにしたときは、弱にします。

- 米・卵 -



ご飯(炊飯)



カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)
米 カップ2(320g)
水 440~480mL
(1mL=1cc)

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- ② レンジ600W約8分、レンジ200W25~30分、リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯のコツ

大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

水の量と加熱時間 (1mL=1cc)		
米の量	水の量	加熱時間
カップ1 (160g)	240~ 260mL	レンジ600W ↓ レンジ200W
		レンジ600W(約6分) ↓ レンジ200W(約20分)
カップ3 (480g)	640~ 700mL	レンジ600W(約10分) ↓ レンジ200W(約35分)



赤飯(おこわ)



カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)
もち米 カップ2(320g)
ゆでささげ 乾燥豆約40g 約80g
ささげのゆで汁 280~320mL
水
ごま塩 少々
(1mL=1cc)

作りかた

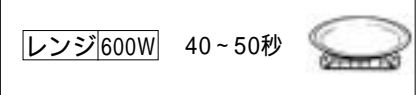
- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、レンジ600W約15分加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕

ささげの量は好みで加減します。
赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。



いり卵



カロリー 約90kcal

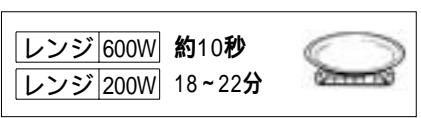
材料(1個分)
卵 1個
① 砂糖 小さじ1/2
塩 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② レンジ600W 40~50秒加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



茶わん蒸し



カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)
卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 3個(約150mL)
① だし汁 450~500mL
しょうゆ、塩 各小さじ1/4
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 4尾
かまぼこ(薄切り) 8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1mL=1cc)

作りかた

- ① 容器にアルミホイルをかぶせ、容器の上から1/4のくらいのところでハサミで切ってふたを4個作ります。
- ② ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ③ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ④ 容器に③を入れてラップまたはふたをして、レンジ200W約3分加熱します。
- ⑤ 茶わん蒸し容器に④、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、②を八分目くらいまでそそぎ入れ、アルミのふたをします。
- ⑥ ⑤を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ、レンジ600W約10秒、レンジ200W18~22分、リレー加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

お菓子・パン



チーズチップス

レンジ

600W

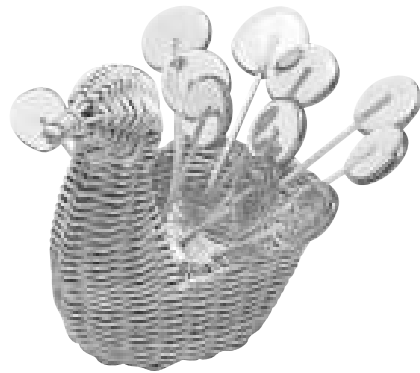
5 ~ 6分

カロリー 約340kcal

材料
スライスチーズ(4 等分する)…………… 3 枚
④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、
ドライバセリ、スライスアーモンド、
荒びきブラックペッパー、カレー粉、
桜えびなど…………… 各少々

作りかた
❶ チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、
間隔をあけて円周上に並べレンジ600W 5 ~ 6分 途中様子を見ながら加熱します。

〔ひとくちメモ〕
型抜きで工夫をするときれいです。
チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。
続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。



べっこうあめ

レンジ

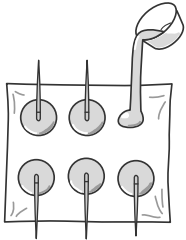
600W

2 ~ 3分

カロリー 約150kcal

材料
砂糖 …………… 大さじ 4
水 …………… 大さじ 1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ600W 2 ~ 3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



焼きいも

オープン

250

45 ~ 50分

カロリー(1 本分) 約310kcal

材料・作りかた
さつまいも(1 本約250gのもの・2 ~ 4 本)は丸皿に並べオープン 250 45 ~ 50分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
じゃがいも(1 個130 ~ 150gのもの・2 ~ 4 個)も同様にして焼き、バークドポテトに。



スティックパイ

オープン

200

20 ~ 22分

カロリー 約410kcal

材料
冷凍パイシート(10 ~ 15 分間室温で解凍する) …………… 100g
シナモンシュガー …………… 適量

作りかた
❶ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で 3 mm の厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
❷ 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べオープン 200 20 ~ 22分 焼きます。
熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

大福もち

レンジ

600W

40 ~ 50秒

カロリー(1 個分) 約160kcal

材料・作りかた
切りもち 1 切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせレンジ600W 40 ~ 50秒 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



- クッキー いろいろ -

お菓子

14 クッキー

オープン

型抜きクッキー

加熱時間の目安 約26分
カロリー 約970kcal

材料(丸皿 1 枚分)
小麦粉(薄力粉)…………… 110g
バター(室温にもどす)…………… 50g
砂糖 …………… 40g
卵(ときほぐす) …………… ½ 個
バニラエッセンス …………… 少々

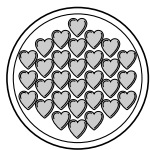
作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約 1 時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で 5 mm の厚さにのばします。



❺ 上のラップをはずし、直径 3 cm の型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、お菓子 14 クッキー で焼きます。



〔ひとくちメモ〕
ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を



型抜きクッキー

絞り出しクッキー

絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約26分
カロリー 約870kcal

材料(丸皿 1 枚分)
小麦粉(薄力粉)…………… 90g
バター(室温にもどす)…………… 50g
砂糖 …………… 30g
卵(ときほぐす)…………… 大さじ 2
バニラエッセンス …………… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)… 適量

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた① ~ ③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾りお菓子 14 クッキー で焼きます。

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地のおきさや厚みはそろえて
おきさや厚みが違つと、焼おき上がりにむらができます。
焼おき上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

生地の保存は
冷蔵庫で 1 週間、冷凍室で 1 か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

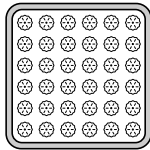
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違つので、36 ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

- 角皿を使用する場合 -
オート調理はできません。必ず手動調理で使います。(29 ページ参照)

材料は
丸皿の分量の 1.2 倍量です。
型抜きクッキー (36 個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 130g
バター(室温にもどす)…………… 60g
砂糖 …………… 50g
卵(ときほぐす)…………… 大 ½ 個
バニラエッセンス …………… 少々

絞り出しクッキー (36 個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 110g
バター(室温にもどす)…………… 60g
砂糖 …………… 40g
卵(ときほぐす)…………… 大さじ 2 強
バニラエッセンス …………… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)… 適量


並べかたは
角皿にアルミホイルを敷き、36 個並べます。



焼おきかたは
空の丸皿を入れたままでオープン(2 度押し)で予熱にし、170 にして、焼おき時間 約20分 セットしてスタートします。
予熱終了音が鳴つたら角皿を皿受棚に入れて焼おきます。



ロールケーキ

オープン予熱	150 約26分	
カロリー	約810kcal	


材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)…………… 60g
砂糖 …………… 60g
卵(ときほぐす)…………… 3 個
バニラエッセンス …………… 少々
④ 牛乳 …………… 小さじ 2
④ バター …………… 15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)… 適量

作りかた
① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
④を合わせ **レンジ** **200W** **約1分10秒** 加熱し、溶かします。
② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④を加えて手早く混ぜます。
③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
④ 空の丸皿を入れたままで **オープン** (2 度押し)で **予熱** にし、 **150** にして、焼き時間 **約26分** セットしてスタートします。(29ページ参照)
⑤ 予熱終了音が鳴ったら ③を皿受棚に入れて焼きます。
⑥ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてている面を上にしてあら熱をとります。
⑦ 生地を裏返してナイフで 1 ～ 2 cm 間隔にすじをつけ、巻き終りを 2 cm 残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。
焼きむらが気になるときは残り時間5 ～ 6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

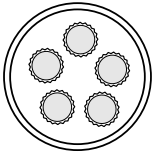


マドレーヌ

オープン予熱	170 約23分	
カロリー(1個分)	約210kcal	

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)
④ 小麦粉(薄力粉)…………… 70g
ベーキングパウダー …… 小 さ じ ½
砂糖 …………… 60g
バター …………… 60g
卵(ときほぐす)…………… 1½ 個
④ レモン汁 …………… 小さじ 2
④ レモンの皮(すりおろす)…………… ⅓ 個分

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
② バターは容器に入れ **レンジ** **200W** **2 ～ 3 分** 加熱します。
③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。③を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
④ ③を型に分け入れ、丸皿に並べておきます。




⑤ 丸皿を入れないで **オープン** (2 度押し)で **予熱** にし、 **170** にして、焼き時間 **約23分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら ④を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
とかしバターはあたたかいものを使います。



パウンドケーキ

オープン予熱	150 50 ～ 54 分	
カロリー	約1730kcal	


材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
④ 小麦粉(薄力粉)…………… 100g
ベーキングパウダー …… 小 さ じ ½
砂糖 …………… 80g
バター(室温にもどす)…………… 100g
卵(ときほぐす)…………… 2 個
バニラエッセンス …………… 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒 大さじ 1 につけたもの)…………… 60g

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を 2 回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせておきます。
③ 丸皿を入れないで **オープン** (2 度押し)で **予熱** にし、 **150** にして、焼き時間 **50 ～ 54 分** セットしてスタートします。
④ 予熱終了音が鳴ったら ③を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えて **チョコバナナケーキ** にしてもよいでしょう。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)





お菓子 13 ケーキ	レンジ オープン	
加熱時間の目安 約44分 カロリー 約1040kcal		

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 90g
砂糖 …………… 90g
卵(卵黄と卵白に分ける)…………… 3 個
バニラエッセンス …………… 少々
④ 牛乳(室温にもどす)…………… 小さじ 2
バター …………… 15g
ホイップクリーム …………… 適量
くだもの、アーモンド …………… 各適量

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴった ④ **レンジ** **200W** **約1分10秒** 加熱して溶かします。
② 径18cmの場合、その他は右表を参照します。) ボールに卵白を軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	ふくらみが悪い 全体にきめ(目) がつまっている 固くしまっている	ふくらみが悪い ぼそぼそしている きめがあらく、粉がダマになって残っている	表面に目立つシワがある 全体にきめがあら 中央部が沈む	部分的に目のつまったところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	卵の泡立てかたが足りない 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 生地を長時間放置した 砂糖の量が少なかった	小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない	きちんと空気抜きをしていない ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) 小麦粉の量が少なかった 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ			
直径15 ～ 21 cmのケーキが作れます。			
材料	大きさ	直径15cm	直径21cm
	小麦粉(薄力粉)	50g	120g
	砂糖	50g	120g
	卵	2 個	4 個
	バター	10g	20g
	牛乳	大さじ ½	大さじ 1
作りかた	①	約1分	約1分30秒
	⑤	お菓子 13 ケーキ	
加熱時間の目安		約40分	約47分

加熱室が熱いときは
オープン **トースター・グリル** **16トースト**
使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

ケーキの型は
底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(36ページ参照)

卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

卵白の泡立ては十分に泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。





チーズケーキ

オープン	150	
	約48分	

加熱時間の目安 約48分
カロリー 約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ…………… 200g
バター…………… 30g
卵(卵黄と卵白に分ける)…………… 2個
粉砂糖…………… 50g
小麦粉(薄力粉)…………… 25g
生クリーム(室温にもどす)…………… 30mL
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)…………… 大さじ1弱
(1mL = 1cc)

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



② ボールにクリームチーズを入れ、レンジ200W約2分途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



③ バターは容器に入れ、レンジ100W約1分加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。




④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせてオープン150約48分焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして型からはずします。

バターロール

(ロールパン)

オープン	150	
予熱	24～26分	

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)
① 小麦粉(強力粉)…………… 150g
砂糖…………… 大さじ2強(約20g)
塩…………… 小さじ1/2弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ1(約2.5g)
② ぬるま湯(約40℃)…………… 20～30mL
卵(ときほぐす)…………… 1/2個(約20ml)
牛乳(室温にもどす)…………… 50mL
バター(室温にもどす)…………… 25g
つやだし用卵
卵…………… 1/2個
塩…………… ひとつまみ
(1mL = 1cc)

バターロールのコツ

牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

こね上げた生地(約25～27℃)が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個づつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたりレンジ600W20～30秒加熱します。



作りかた
① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しながら約15分こね、生地を丸めます。



④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせてオープン発酵50～60分発酵させます。(8個分の発酵時間は約60分)



⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹きオープン発酵20～30分生地が2～2.5倍になるまで発酵させます。

⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

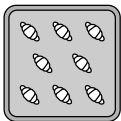
⑭ オープン(2度押し)で予熱にし、150にして、焼き時間24～26分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

- 角皿を使用する場合 -
一度に8個作れます。(29ページ参照)

材料は48ページのバターロールの分量で、作りかた①～⑪を参照して生地を作ります。

並べかたは角皿にバター(分量外)を薄くぬって8個並べます。



(まわりに並べる)

二次発酵は生地に霧を吹き、丸皿を入れたまま角皿を皿受棚に入れ、オープン発酵約30分生地が2～2.5倍になるまで発酵させ、表面につや出し用卵を薄くていねいにぬります。(発酵のときは予熱をしないで角皿を使います)

焼きかたは空の丸皿を入れたままオープン(2度押し)で予熱にし、150にして、焼き時間22～25分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら角皿を皿受棚に入れて焼きます。焼きむらが気になるときは残り時間8～10分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パ リ ッ 庫 網 焼 き

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、トースター・グリルで表面をこんがり焼き上げます。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料
さつま揚げ……………100～400g
または厚揚げ……………1～3枚(150～600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ[パ
リ
ッ
庫
網
焼
き]11冷蔵(1度押し)で焼きます。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1～4切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ[パ
リ
ッ
庫
網
焼
き]11冷蔵(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
さめた焼きとり(3～8本)も同様にして焼きます。うな重のかば焼き(1～2串)は仕上がり調節で焼き、それぞれ盛

掲載している食品の
パッケージ写真は参
考例です。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パ
リ
ッ
庫
網
焼
き
(1度押し)

パ
リ
ッ
庫
網
焼
き
11冷蔵
レンジ
トースター・グリル

ブリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンスターキ」
ハーブ&レモン



ハンバーグ、 チキンスターキ

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～4個
または、市販の調理済みチキンスターキ(チルド)……………1～4個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンスターキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ[パ
リ
ッ
庫
網
焼
き]11冷蔵(1度押し)で焼きます。
〔ひとくちメモ〕
ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

⚠ 注意

パ
リ
ッ
庫
網
焼
きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パ
リ
ッ
庫
網
焼
き
(2度押し)

パ
リ
ッ
庫
網
焼
き
12冷凍
レンジ
トースター・グリル

ニチレイ「焼おにぎり」



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ[パ
リ
ッ
庫
網
焼
き]12冷凍(2度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
冷凍たこ焼き(5～25個)も同様にして焼きます。ソースは加熱後にかけます。
揚げて冷凍した春巻き(2～6個)はこげやすいので焼網の円周に放射状に並べ、[弱]で焼きます。

パ リ ッ 庫 網 焼 きのコツ

分量は
1人分(約100g)～4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
[パ
リ
ッ
庫
網
焼
き]11冷蔵(1度押し)[弱]で、同様にできます。

小さくて焼網にのらないものは、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ[オ
ー
プ
ン]210で様子を見ながら加熱します。



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……………100～300g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ[パ
リ
ッ
庫
網
焼
き]12冷凍(2度押し)で焼きます。

ニチレイ「ミニハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ)……3～12個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ[パ
リ
ッ
庫
網
焼
き]12冷凍(2度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
ソースがついているときは加熱後にかけます。

ヘルシーフライ

煎りパン粉を衣に…
油をおさえたヘルシーな仕上がり

ヘルシー
4フライ
オープン



ヒレカツ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり)……………300g
塩、こしょう……………各適量
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)……………適量
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
卵(ときほぐす)……………1個

作りかた
①豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③丸皿にのせた焼網に②を並べ[ヘルシー]4フライで加熱します。

〔ひとくちメモ〕
豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・6切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

フライのコツ

分量は
表示の分量の1/2量～表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません)
煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。
オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。



えびのガーリック フライ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)
大正えび(またはブラックタイガー)……12尾
にんにく(すりおろす)……………1片
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
卵(ときほぐす)……………1個
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)……………適量
パセリ(みじん切り)……………少々

作りかた
①えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。
②えびに小麦粉、卵、①の順につけます。
③丸皿にのせた焼網に②を並べ[ヘルシー]4フライで加熱します。

ヘルシー炒めもの

油をほとんど使わずにレンジで手軽に炒めもの。野菜やきのこをたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

ヘルシー

3炒めもの

レンジ



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量 1~2人分)
焼きそば用めん(ソース付)..... 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた
① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょう(各少々・分量外)をかけ、ラップをします。
② **ヘルシー** **3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量 2~3人分)
牛もも肉(細切り)..... 150g
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
しょうゆ..... 大さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
② 砂糖..... 大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)..... 大さじ1
片栗粉..... 大さじ1

作りかた
① 牛肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
③ **ヘルシー** **3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約390kcal

材料(標準量 2~3人分)
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 100g
① キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g
にんじん(薄切り)..... 50g
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
② みそ..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
砂糖..... 大さじ1
豆板醤..... 大さじ1/2
片栗粉..... 大さじ1/2

作りかた
① 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
③ **ヘルシー** **3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

炒めもののコツ

分量は表示の分量の1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
ラップをして耐熱温度が140以上のものを使います。
加熱が足りないときは**レンジ600W**で、様子を見ながら加熱します。



ヘルシー

3炒めもの

レンジ



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量 2~3人分)
① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
② ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
にんじん(薄切り)..... 25g
さやえんどう(筋を取る)..... 4枚
鶏がらスープの素(顆粒)..... 大さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 大さじ1/2
③ 片栗粉..... 大さじ1
ごま油..... 大さじ1/2
塩、こしょう..... 各少々

作りかた
① ①に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽くまぜ、ラップをします。
③ **ヘルシー** **3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約400kcal

材料(標準量 2~3人分)
鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 100g
① まいたけ(小房に分ける)..... 1パック
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g
にんじん(せん切り)..... 30g
しょうゆ..... 大さじ1/2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 大さじ1/2
② オイスターソース..... 大さじ1/2
豆板醤..... 大さじ1/2
片栗粉..... 大さじ1
塩、こしょう..... 各少々

作りかた
① 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
③ **ヘルシー** **3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

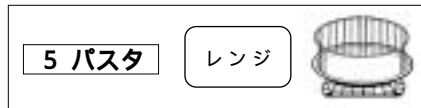
手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



イラストは参考例です。

レンジで パスタ

パスタ (スパゲッティ)



浸水させたスパゲッティならふきこぼれもなく調理時間が短縮。
しかも焼網を使ってソースもいっしょに2段調理。好みのソースで。

なすのミートソース

加熱時間の目安 約10分
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量 1人分)
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g
お湯(約80) 250mL
塩 ひとつまみ
ミートソース缶 1/2缶(約150g)
④ なす(5mm厚さの輪切り) 1本(約50g)
④ 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)
④ オリーブオイル 大さじ1

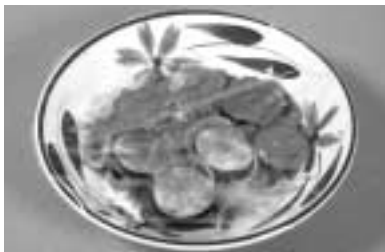
(1ml = 1cc)

作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。



② もう1つの容器に④を入れて軽くからめ、その上にミートソースを加えてラップをします。(ラップは1cm位あける)



クラムチャウダー

加熱時間の目安 約10分
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量 1人分)
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g
お湯(約80) 250mL
塩 ひとつまみ
あさり 5個(約50g)
④ ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)
④ 玉ねぎ(薄切り) 30g
④ にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g
④ じゃがいも(7mm角のさいの目切り) 30g
④ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 80mL
④ 牛乳 小さじ2
④ 生クリーム 50mL
④ 白ワイン 大さじ1

(1ml = 1cc)

作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。
② あしりは3%の食塩水(分量外)で、約1時間暗く涼しい場所において砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせてよく洗っておきます
③ ④は合わせてラップに包み、レンジ600W 約1分20秒 加熱しておきます。
④ もう1つの容器に と、④、④を入れ、軽く混ぜてラップをします。(ラップは1cm位あける)
⑤ なすのミートソース 作りかた、を参照して加熱します。

ラップのしかたは

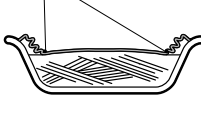
容器のラップが焼網にふれないようにおきます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140 以上のものを使います。

ラップを1cm位あける



上段(ソース類)

ラップの落とし込み



下段(パスタ類)



和風きのこ

加熱時間の目安 約10分
カロリー(標準量) 約450kcal

材料(標準量 1人分)
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g
お湯(約80) 250mL
塩 ひとつまみ
④ しめじ(小房に分ける) 30g
④ 生しいたけ(薄切り) 30g
④ えのきだけ(小房に分ける) 30g
④ 玉ねぎ(薄切り) 30g
④ ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)
④ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 100mL
④ しょうゆ 小さじ1
④ 白ワイン 大さじ1
きざみのり 適量

(1ml = 1cc)

作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。
② もう1つの容器に④と④を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにします。
④ なすのミートソース 作りかた、を参照して加熱します。
⑤ 器に盛りスープと合わせ、きざみのりを添えます。



ツナとトマト

加熱時間の目安 約10分
カロリー(標準量) 約580kcal

材料(標準量 1人分)
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g
お湯(約80) 250mL
塩 ひとつまみ
④ オリーブオイル 大さじ1
④ 塩、こしょう 各少々
④ ツナ缶 小1缶(80g)
④ ホールトマト缶(つぶす) 1/2缶(約200g)
④ 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。
② もう1つの容器に④と④を入れて軽くからめ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにします。
④ なすのミートソース 作りかた、を参照して加熱します。



ミネストローネ

加熱時間の目安 約11分
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量 1人分)
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g
お湯(約80) 250mL
塩 ひとつまみ
④ にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g
④ じゃがいも(7mm角のさいの目切り) 30g
④ 玉ねぎ(7mm角のさいの目切り) 30g
④ 白いんげん豆(水煮) 30g
④ トマト(1cm角に切る) 1/2個(約60g)
④ グリンピース 適量
④ スープ(固形スープの素 1/2個をとく) 150mL
④ オリーブオイル 小さじ1

(1ml = 1cc)

作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、湯を250ml注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。
② ④は合わせてラップに包み、レンジ600W 約1分20秒 加熱しておきます。
③ もう1つの容器に と④、④を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)
④ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにします。
⑤ なすのミートソース 作りかた、を参照して加熱します。

パスタのコツ

加熱できるパスタは

1.6~1.8mmのスパゲッティが最適です。

1回の分量は一度に表示の分量です。(この分量以外はできません。)

容器は直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。

パスタ浸水後は混ぜてから再びラップをします。

置きかたは

上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。

焼網の使いかたは

(19ページの△注意)を参照します。

食品を焼網にのせたまま庫内への出し入れはしない

(容器の破損やけがの原因)すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

食品を取り出すときは

熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオーブン用手袋にしみ込まないように注意してください。)

仕 様

電 源		交流100V、 50Hz-60Hz共用
電子 レン ジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	950W、600W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,290W (ヒーター1,260W)
オ ー プ ン		消費電力1,290W (ヒーター1,260W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後 は自動的に210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅470×奥行400×高さ300mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質 量 (重 量)		約11kg

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力950Wは短時間出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、1.7Wです。



お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



ご使用の際
このような
ことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 株式会社 日立ホームテック ◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03)3502-2111